

多元文化社區照顧計劃通訊

2011 春/夏號

CALD COMMUNITY CARE PROGRAM

Newsletter – Spring / Summer Edition 2011

並肩同行

'A Journey Shared'

編語

Editorial

各位家庭成員，大家好！

天氣漸暖，夏天正快步趨前，引首前望應是一段邁向佳節的忙碌日子。相繼而至的活動及妥善安排的外遊，是大家彼此分享、共度歡樂時光、互相學習的眾多好機會。。本期通訊除包括自年首至目前為止的活動剪影外，也介紹即將舉行的活動及內容，歡迎大家參加。好了，倒不如現在就休息一下，為自己倒杯香茶或咖啡，用數分鐘時間把「並肩同行」細看一遍。

自從在上一期跟大家見過面後，我們的職員略有更替：有些邁向新工作領域，新同事則成為我們朝氣勃勃的生力軍。在這裏我們歡迎沈泌莎（Sharmistha Choudhary）出任「多元文化個案工作員」一職。沈泌莎將集中服務聖佐治及修打蘭區內人數較少的俄羅斯、馬爾他、西班牙、德裔、越南及印度次大陸社區。剛與我們一起工作了一段短時間的有「殘障服務工作員」賴拉（Laila Beydoun），她將推行一個支援殘障兒童父母的特別計劃。當然少不了我們熱心服務的「家居及社區照顧計劃」團隊中各雙語工作員：蘇思（Suzie Shenouda – 亞拉伯語）、彭成（Stephen Pang – 普通話及廣東話）、華蘭恬（Valentina Kimovska – 馬其頓及前南斯拉夫）、利姐（Rita Enriquez – 意大利）、紀海倫及蘇菲雅（Helen Giovas 和 Sofia Zogalis – 希臘）。若需聯絡上述職員或我們的「多元文化服務計劃」工作員馬葛（Margherita Briscas），請致電 9597 5455。

盼望你們能夠參加即將舉行的各項慶祝活動。尤其歡迎各位照顧者參加在「照顧者週」舉行的南天寺一天遊。歡迎每一個家庭的成員參加樂調網球俱樂部（Rockdale Tennis Club）的歲末聯歡會，所有來賓都會收到一份禮物。

謹祝大家節日愉快、盡享民族佳節，與眾親朋好友歡度美好時光。

祝好

安品妮

「多元文化社區照顧計劃」主任

Penny Antonopoulos

Coordinator

CALD Community Care Program

照顧者 Carers

蔓莉及悉尼歌劇院歡樂遊

Outing to Manly and the Opera House

踏入 2011 年至今，已為照顧者安排了五月份的蔓莉之旅和最近的悉尼歌劇院一天遊這兩個精采活動。在五月，25 位照顧者一起乘巴士往蔓莉。當天秋高氣爽，享受陽光與海灘之餘，稍為做做健體運動，再漫步海旁大道。在八月裏，我們免費招待 32 位照顧者參觀悉尼歌劇院，認識劇院歷史及欣賞其獨特建築，更在劇院咖啡店共享午餐。對許多照顧者來說，即使他們已經居澳多年，也從來沒機會參觀過悉尼歌劇院一當天情景，深印腦海。

如果你有興趣加入照顧者支援小組或參加照顧者活動或外遊，請致電 9597 5455 向我們報名。十月份我們將特別安排五龍崗南天寺之旅，作為 2011 年「照顧者週」（*Carers Week*）的慶祝活動。今天就打電話報名吧！

「與抑鬱症患者同行計劃」 Partners in Depression Program (結伴齊分憂，抑鬱盡送走)

你有沒有親友患了抑鬱症？想不想認識多一些抑鬱症及如何幫助抑鬱症患者？如果就以上的問題你的答案是「是」的話，「與抑鬱者同行計劃」可以幫你一把。

「與抑鬱者同行計劃」是一個小組學習計劃，旨在支援正在照顧抑鬱症患者的人士。內容包括認識抑鬱症、治療方法和如何與患者維持良好的關係。你可以學習怎樣處理源自抑鬱症的情緒問題、人際關係問題及生活上的問題，也有機會學習如何處理壓力及照顧自己。

「與抑鬱者同行計劃」由「韓德精神健康中心」（Hunter Institute of Mental Health）策劃，訓練來自澳洲不同角落的社區及健康專業人士於各區推行。本中心已有四位職員受訓完畢，分別開展這計劃或正籌備將來的課程。

聖佐治移民資源中心將分別以希臘語、中文及馬其頓語安排為期六星期的免費「與抑鬱者同行計劃」，也將為來自不同族裔的照顧者安排英語課程。我們的華語雙語工作人員彭成先生已成功地舉辦了兩次「與抑鬱者同行計劃」，新課程剛在 2011 年十月份開始。

若你正在照顧抑鬱症患者並有興趣參加上述課程，請致電 9597 5455 查詢詳盡資料。

樂哉家庭 Families 家庭同樂日 Family Fun Days

什麼是抑鬱症 What is Depression?

抑鬱症不單止是情緒低落—這是一個很嚴重的病。我們可能只不過偶爾感到難過、鬧情緒或心情不好，有些人卻長期甚或至毫無理由地經歷這些強烈的情緒。對患了抑鬱症的人士來說，要在每一天正常生活，是一件很難做到的事情，他們甚至抗拒以前喜歡的活動。.

為不同文化背景的照顧者提供服務時，我們也顧及有殘障兒童家庭的特別需要，例如讓每一個家庭成員有份參與和提供適切文化需要的康樂活動。當然首要的是家庭同樂。在活動中不論家長也好，兒童也好，每個人都樂在其中。在 2010 年我們舉行了兩次樂而忘返的外遊 -- 心壁野生動物園 (Symbio Wildlife Park) 和觀看「合家歡馬戲團」(Circus Quirkis)。這些外遊活動都大受歡迎，要求更多家庭活動的聲音不絕於耳。其中一位阿拉伯家長分享說：最近她們一家駕車經過達令港，她的孩子一看到那個地方，便興奮地說「那就是馬戲團了.....那就是馬戲團了.....」。能再一次帶來一份不可磨滅的記憶，我們深感榮幸。最近在九月份多位家庭成員參觀了位於艾博堡的金欄山城市農場 (Calmsley Hill City Farm, Abbotsbury)。活動在學校假期的首個星期舉行，孩子們不單親眼看到動物，更藉著觸摸、感覺、輕拍及餵飼各種飼養及野生動物來經歷一個感官之旅。家長們除了讚嘆趕羊人剪羊毛的高超技巧外，更與家人歡度充實美好的時光。

「好主意、好家長」

Parents as Case Coordinators

「好主意、好家長」是一個幫助正在照顧輕度至中度殘障兒童的家庭的教育計劃。在為期 7 星期的小組學習中，家庭成員有機會認識各支援服務、如何獲得這些服務、如何釐定目標並按部就班地達到目標，從而滿足家庭的需要。該計劃更鼓勵家長們提升自我照顧技巧，讓身處類似情況的家長們互相認識、分享經驗、互訴心曲，藉上午茶聚及午餐時間建立交友誼。我們會不遺餘力地在區內多個社區推行這計劃，首次會以阿拉伯語進行。有興趣參加的人士請致電 9597 5455 報名。我們更鼓勵說其他語言的家長預先報名 – 愈多人報名，便愈容易按你們的語言儘快設計合乎文化需要的課程。

互為關注的社區 Connected Communities

廣東話及普通話友誼組 Cantonese and Mandarin Social Group

新成立的廣東話及普通話友誼組幫助成員們與自己的社區保持關係、認識當前社會問題和增進身心健康。**請和我們一同親灸文化芝蘭之香！**很多時候都聽到人說：我們社區內的華人長者因語言障礙，有時會擔心生活單調沉悶、感到孤單或與社會隔絕。因應華人社區的這些需要，「多元文化社區照顧計劃」為居住於聖佐治及修打蘭區 65 歲或以上的長者成立了廣東話友誼組和普通話友誼組。透過形形色式的活動，組員可善用餘暇、認識新朋友、發展潛質、擴闊視野。自本年三月以來，曾舉行過的活動包括卡拉 OK、音樂欣賞、社區最新動態及健康專業人士主講的老人癡呆症講座、防止滑跌講座等。小組成員反應甚佳。普通話友誼組每月第二個星期一聚會，廣東話友誼組則為每月第四個星期一。每次出席需繳付一元茶點費。聚會後小組成員更自發地一起上茶樓或午餐來延續友誼、分享美好回憶。大家切勿錯過這麼好的機會！詳情請致電 9597 5455 聯絡小組負責職員彭成先生。

巴爾幹友誼組 Balkan Social Group

眾所皆知，社會網絡對心理健康甚為重要；若再加上防禦性的健康練習和保持身心健康，便能達致平衡和諧的生活。巴爾幹友誼組的服務對象為居住於聖佐治及修打蘭區的前南斯拉夫共和國移民。來自這些社區的人士因語言及文化問題時常感到孤獨無助、或抑鬱沮喪是 -- 有這樣的感受，並非單單你一個。**請加入我們的大家庭！**巴爾幹友誼組的成員來自不同地方 -- 不論年

齡、性別或宗教，每一個人都是我們歡迎的對象。小組成員可互相交誼、透過資訊講座學習健康知識和社區服務。你大可一杯香茶或咖啡在手，談天說地、交朋結友；你也可以參加我們的巴士旅程，遊覽不同的地方。詳情請致電 9597 5455 聯絡華蘭恬。

獲得服務 Access

回應及投訴 – 你作為服務使用者的權利

Providing Feedback & Making Complaints – Your Rights as a Service User

若你是服務使用者，你可能曾經遇到一些需要向服務機構反映的情況。或許你不太滿意正接受的服務，又或者希望正式投訴。下面的資料是一些處理上述情況的心得及建議。

若你覺得所接受的服務有些不對頭的地方，便可考慮採取下列步驟：

- 1 直接向工作員或服務機構提出來，說出你的感受。通常在這個階段已能解決問題。紀錄你關注的地方，例如寫下與工作員談話的時間及內容。
- 2 若情況沒有改善便告訴服務經理或主任。若你感到有些為難，可請你的代言人幫忙。
- 3 若情況仍未改善，直接寫信給機構總部。
- 4 若你仍感不滿，可聯絡下列任何機構或約見區內國會議員或市長。

你有權就下列情況投訴：

- 不滿意正接受的服務質素
- 不滿意來自服務的對待或
- 找不到一個滿足你需要的服務

(撮自維多利亞省照顧者服務 2006「照顧者敢言行動手冊」)
(Adapted from 'Having Your Say Action Pack for Carers' -- Carers Victoria 2006)

有效地表達你的意見

Communicating Your Needs Effectively

有效的溝通可以幫助你表達需要，達到正面果效。投訴時：

- 保持心平氣和，態度積極，聆聽對方要說什麼，不要打斷對方的說話。
- 清楚簡潔地說出你的需要、問題所在和期待的結果。別讓他人嚇唬你。
- 可堅持自己的見解，但非態度激烈。態度激烈只會令對方拒絕聽你說話。嘗試使用「我」這個表達方式，例如「我認為.....」、「我留意到.....」。避免攻擊性或埋怨性的說話，例如「你錯了」。

(撮自「溝通三秘笈」'The Three Essential Skills of Communication, D. Jamieson Consulting 2011 及)「撥開迷霧」-- 新州殘障兒童協會 'Through the Maze' – Association for Children with a Disability NSW 2008)

「多元文化社區照顧計劃」樂於為你提供資訊及支援，也可轉介你至合適的代言服務。

電話 9597 5455

身心健康.....

「就是維持並增強你手上最大的財產 – 你自己。換句話說，就是不斷更新自我四個層面 – 身、心、靈及社交情緒。」

史提芬愷菲 Stephen R. Covey (1989)